

健康貯金を貯める習慣とは？

～100歳まで元気に美しく過ごすために～

今日から簡単にできる、健康に過ごすための運動、
ケアの方法、生活習慣をお伝えします！

令和6年

3月18日(月)

受付13:10 開会13:30 閉会15:30

会場

高崎市総合福祉センター
1階 体育室

群馬県高崎市末広町115-1

参加費 当日現金持参

会員1000円 一般2000円

持ち物

- ・ 動ける服装
- ・ 室内シューズ
- ・ 水分

お申込 電話・FAX・メール

◆日本健康文化協会 事務所宛

電話・FAX番号共通

027-388-0534

(電話受付 平日10:00～15:00)

メールアドレス

kenbun@jhca100.net

協会ホームページ



《主催》 NPO法人日本健康文化協会 《協賛》 群馬ヤクルト

講師



NPO法人ソーシャルグッド
理事・スポーツトレーナー

吉田 大祐

高崎市社会教育講師
公民館や地域サロンへの出張指導
群馬県内高校野球部トレーニング
コーチ
NESTA認定ストレスリリーフ
スペシャリスト

【FAX申込書】 枠内をご記入いただき、上記番号へFAXを送信してください

フリガナ	電話番号	申込人数	会員
お名前		人	・ 一般